

SUPLIIKKI

2 • 2024

Teemana
VAPAAEHTOISUUS

Vapaaehtoisuuden toteutustavan
voi ammentaa omista kiinnostuksen
kohteista

Yksinäisyys on luultua yleisempää
- kuinka se voi näyttäytyä uusperheessä?

Perhejärjestöjen työn arvoa talouteen
ja kansalaisten hyvinvointiin
ei tunnisteta riittävällä tasolla

Vaikuttamistyöstä nuorille
merkityksellisyyttä ja käytännön
hyötyä tulevaisuuteen

SUOMEN UUSPERHEIDEN LIITTO RY

Supli

Kiitos



Te kaikki suplilaiset vertaisohjaajat,
vapaaehtoiset, chat-ohjaajat, moderaattorit,
luottamustoimijat, kokemusasiantuntijat,
yhteiskehittäjät ja koulutetut ammattilaiset, jotka
uskotte vertaisuuden voimaan ja mahdollistatte
sen järjestämisen.

On etuoikeus työskennellä kanssanne!

HYVÄÄ VERTAISTUEN PÄIVÄÄ
17.10.2024

Te muutatte maailmaa!

Supli

Julkaisija

Suomen Uusperheiden Liitto ry
Säästöpankinranta 4 G
00530 Helsinki
www.supli.fi



Päätoimittaja

Kirsi Heikinheimo
kirsi.heikinheimo@supli.fi

Toimitussihteeri

Priska Autio
priska@autiocreations.fi

Lay-out ja taitto

Tmi Tanja Holmberg
tanja.holmberg@gmail.com

Kansikuva

Pyrhösten perhealbumi

Juttujen kuvat:

Adobe Stock tai Suplin kuva-arkisto,
jos ei muuta mainita

Verkkolehden alusta

Flipeco

Suomen Uusperheiden Liitto ry (Supli) on valtakunnallinen
voittoa tavoittelematon järjestö, joka tarjoaa palveluja
uusperheille ja uusperheitä työssään kohtaaville
ammattilaisille.

Sisällys

- 4** Toimiston terveiset
- 5** Pääkirjoitus
- 6** Kuinka voin vaikuttaa? Vapaaehtoistoimijuuteen on Suplissa monta erilaista tapaa
- 10** Vertaisuutta voi toteuttaa myös pariskuntana
- 14** Yhdessä tekeminen jättää korvaamattoman tunnejäljen
- 16** Vertaisuuden voima uusperheryhmässä StepApp-valmentajan silmin
- 18** Perhejärjestöjen työn arvoa talouteen ja kansalaisten hyvinvointiin ei tunnisteta riittävällä tasolla
- 20** Yksinäisyys on luultua yleisempää
- kuinka se voi näyttäytyä uusperheessä?
- 23** Vaikuttamistyöstä nuorille merkityksellisyyttä ja käytännön hyötyä tulevaisuuteen
- 25** Mun uusperhe -kysely oman elämänsä asiantuntijoille
- 29** Bonusäitiretriitillä rentouduttiin ja saatiin sanoja haastaville kokemuksille
- 28** TJ-cafe: Vertaisuuden kokemuksen äärellä
- 30** Cathy Kononow on Suplin uusi hankesuunnittelija
- 32** Vieraskynä: Osallisuuden kokemuksilla vahva yhteys niin hyvinvointiin, terveyteen kuin kansantalouteenkin



Toimiston terveiset

Olemme valinneet tämän lehden teemaksi vapaaehtoisuuden, joka on meille sydämen asia ja ollut toimintamme keskiössä järjestön perustamisesta lähtien. Vapaaehtoistoiminta on oleellinen osa uusperheiden turvaverkkoa.

Vertaisuus on vapaaehtoistoimintamme ydin. Vertaisuuden kautta uusperheellisten on ollut mahdollista tukea toisia uusperheellisiä niin parisuhteissa kuin vanhemmuudessakin, kuulla toisten kokemuksista, opeista ja keinoista sekä jakaa omia oivalluksiaan. Juuri vertaisena tai vertaisohjaajana toimiminen koetaan palautteiden mukaan hyvin voimaannuttavana.

Panostamme vapaaehtoiisiin kouluttamalla heitä sekä hyödynnämme toimintamme suunnittelussa heidän arjessa kertynyttä taitoa ja ymmärrystä. Vapaaehtoiset ovat läsnä luottamustoimissa, chateissa, tukipuhelimesta, tuetuilla lomilla, ryhmissä, kursseilla sekä ammattilaisten koulutuksissa ja valmennuksissa.

Monesti vapaaehtoistoinnista puhuttaessa keskitytään siihen mitä se tuottaa kohderyhmälle. Tässä numerossa haluamme nostaa esiin sen, mitä arvokasta se antaa vapaaehtoiselle itselleen. Aika monen polku vapaaehtoiseksi lähtee siitä, että on itse saanut apua ja haluaa antaa sitä myös muille. Mutta mikä muu vapaaehtoisuuteen motivoi ja saa jaksamaan ruuhkavuosien keskellä, jossa tunnit tuntuvat loppuvan jo pelkkään arjen pyöritykseen? Antaako se uusia taitoja työelämään tai opiskeluun, joutuuko siinä hyvällä tavalla epä mukavuusalueelleen, onko se uusparin yhteinen harrastus, oppiiko siinä kohtaamaan ihmisiä vai vahvistaako se omaa osallisuutta?

Jokunen vuosi sitten, koronan jyllätessä, valtioneuvoston alaisessa Suomi toimii -hankkeessa vapaaehtoisuutta kuvattiin osuvasti näin:

Meitä kannattelee verkko, joka ei aina ole näkyvä, sillä se on solmittu aineetomasta välittämisestä ja inhimillisyydestä. Se verkko on tehty ihmisistä, jotka laittavat itsensä likoon vapaaehtoisesti paremman maailman puolesta.

Kiitos kaikille vapaaehtoisillemme – te olette osa tuota toisia kannattelevaa verkkoa!

Saija Ristolainen-Kotimäki
järjestösihteeri

Turvallisen aikuisen tulee itsekin saada olla näkyvä



Keskustelin hiljattain nuorten kanssa uusperheydestä ja lapsuuden aikana kehittyneistä selviämismalleista. Eräs hieno nuori mies kuvasi lapsuudenaikaista selviämismalliaan panssaroiduksi kapseliksi, jonka sisällä saattoi olla turvassa ympäröivältä maailmalta. Erakoituminen ei kuitenkaan lopulta ollut hyväksi, joten hän kuvasi joutuneensa opettelemaan myöhemmin sosiaalisia, toisiin liittymisen taitoja. Hän oli jo pitkällä omalla matkallaan, mutta löytävätkö kaikki lapset ja nuoret ympärilleen turvallisia aikuisia, joiden seurassa voi opetella tulemaan näkyväksi?

Nykyinen hallitus on sitoutunut lapsimyönteisen yhteiskunnan rakentamiseen, mutta samaan aikaan tiukat säästötoimet haastavat nykyaikaa. Ne osuvat myös moneen uusperheeseen. Kuitenkin lasten lisäksi myös aikuiset kaipaavat vertaisuuden kokemusta, jossa saa kokea, ettei ole omien ajatustensa kanssa yksin. Uusperheissä ulkopuolisuuden tunnetta, kun on tarjolla ehkäpä ensiperheitä herkemmin.

Järjestöjen ei kuulu korvata tai kilpailla lakisääteisten palveluiden kanssa, vaan täydentää niitä: tarjota matalalla kynnyksellä tiettyä ihmisryhmää koskevaa tietoa ja tukea suoraan tälle kohderyhmälle. Tavoitteena on samalla vahvistaa kansalaisdemokratiaa, kansalaisten vaikutusmahdollisuuksia sekä heidän omaa toimijuuttaan.

Vapaaehtoistoiminta Suomessa 2024 -tutkimuksen mukaan 63 % vastanneista koki vapaaehtoistoimintaan osallistumisen vaikuttaneen myönteisesti omaan elämäänsä. Liki puolet suomalaisista on vastausten mukaan myös osallistunut vapaaehtoistoimintaan viimeisen vuoden aikana. Vapaaehtoiset ovat valtava resurssi, joka uhkaa jäädä yhteiskunnassamme hyödyntämättä, jos toimintaa ei organisoida. Sitoutuminen toimintaan vahvistuu, kun saa luvan jättää vastuun organisoinnista ja tarvittavasta palvelunohjauksesta toiselle ja keskittyä vapaaehtoisena toimintaan itselle aidosti sopivalla panoksella. Suomalaiset luottavat järjestöihin vapaaehtoistoiminnan järjestäjinä.

Ollakseen turvallinen vapaaehtoinen, tulee saada itsekin olla näkyvä ja kokea olemassaolonsa merkitykselliseksi. Näkyväksi tuleminen edellyttää luottamusta siitä, että tulee katsotuksi hyväksyvillä ja lempeillä silmillä. Jokainen meistä kaipaa sisimmässään nähdyksi, ymmärretyksi ja arvostetuksi tulemistä.

Järjestöjen tulevaisuus on auki. Olkaamme yhdessä toivon, läsnäolon ja nähdyksi tulemisen asialla. Gandhia mukaillen: Olkaamme mukana tekemässä sitä muutosta, jonka haluamme nähdä maailmassa toteutuvan.

♥ Kirsi Heikinheimo

KUINKA VOIN VAIKUTTA?

Vapaaehtoistoimijuuteen on Suplissa monta erilaista tapaa ja vaihtoehtoa

Suomen Uusperheiden Liitossa, kuten hyvin monessa muussakin voittoa tavoittelemattomassa järjestössä ja yhdistyksessä, iso osa toiminnan laajuudesta ja monimuotoisuudesta nojaa vapaaehtoisten toimijoiden aktiivisuuteen. Pelkin työntekijäresurssein olisi aika lailla mahdotonta saada tuotettua yhtä laaja-alaista ja kattavaa palvelukattausta. Vertaisohjaajilla on myös sellaista ainutlaatuista tarjottavaa ja kokemuspääomaa, jota ei ammattimaisen ohjauksen avulla saavuteta. Usein kuulee palautetta, että vain vertaiset ymmärtävät samalla tavalla asioita jo puolesta sanasta ja ovat ihanasti samalla viivalla. Vapaaehtoisten toimijoiden hyvinvointi ja innostuksen ylläpitäminen ovat siis yhdistystenkin arvojen mukaista.

Vapaaehtoistyöstä uusia kokemuksia, taitoja ja tuttavuuksia

Kun Suomen Uusperheiden Liiton vapaaehtoisilta on kysytty tärkeimpiä motivaatiotekijöitä olla mukana toiminnassa, ovat vastaukset hyvin linjassa toistensa kanssa. Valtaosa arvostaa vertaistoiminnan kautta omallekin parisuhteelle ja perheelle saatua tukea, uusia tuttavuuksia, samanmielisten ihmisten yhteisöä sekä mielekästä harrastusta. Lisäksi vapaaehtoiset kokevat saaneensa uusia kokemuksia ja elämyksiä sekä oppineensa paljon sellaisia taitoja, joista on hyötyä monella elämän osa-alueella.

Vapaaehtoistoiminnassa on mahdollista kehittää omaa osaamistaan hyvinkin pitkälle ja valjastaa käyttöön itsestään sellaisia puolia, jotka eivät muuten pääsisi esille. Voi rohkeasti lähteä haastamaan itsessään esimerkiksi ryhmänohjaustaitoja, vaikkei se olisi muuten lainkaan tuttua puuhaa.

Usein erityisen palkitsevaksi koetaan juuri omien haasteiden ja kompastuskivien kääntäminen toisten hyväksi. Jos on itse selvinnyt vaikeista vaiheista ja saanut niihin apua, pystyy omista kokemuksista ammentamaan toivoa ja luottamusta parempaan niille, jotka vielä kamppailevat samojen asioiden kanssa. Merkitys syntyy siitä, että omalla vaikealla kokemuksella onkin arvoa ja hyötyä muiden ihmisten auttamisessa. Tämän on todettu olevan erityisen paikkansa pitävää Suomen Uusperheiden Liiton vapaaehtoisten kokemusten mukaan.

Polku vapaaehtoisuuteen voi olla pitkä tai lyhyempi

Tyypillinen polku osaksi Suomen Uusperheiden Liiton vapaaehtoistoimintaa kulkee oma-kohtaisten vertaiskokemusten kautta. Ensin on lähdetty hakemaan apua ja ymmärrystä omaan uusperhetilanteeseen, ilman pienintäkään ajatusta lähteä mukaan toimintaan. Joillekin onnistumisen oivallukset syntyvät jo ensimmäisestä osallistumisesta, kun taas toi-

set voivat olla vertaistuen piirissä useita vuosia ennen kuin kokevat läikähtävän tunteen siitä, että tuntuisi oikealta jakaa oppimastaan myös muille.

Pariskuntana tehtävä vapaaehtoistoiminta on erityistä, koska se positiivisella tavalla pakottaa hiomaan tiimitaitoja sekä tutustumaan toisen vahvuuksiin ja heikkouksiin. Usein jompikumpi pariskunnan osapuolista saa innostuskipinän ensin ja onnistuu sitten tartuttamaan sen hitaammin roihahtavaan puolisoonsa. Jaetut onnistumiset ja puolisolta saatu kannustava palaute lisäävät yhteyttä sekä arvostusta pariskuntien välillä. Joskus myös tiukkojen paikkojen toteaminen sekä rehellisesti jaetut tunteet siitä, ettei ole kokenut olevansa paras versio itsestään ohjaajana, lisäävät luottamusta, avoimuutta ja me-henkeä.

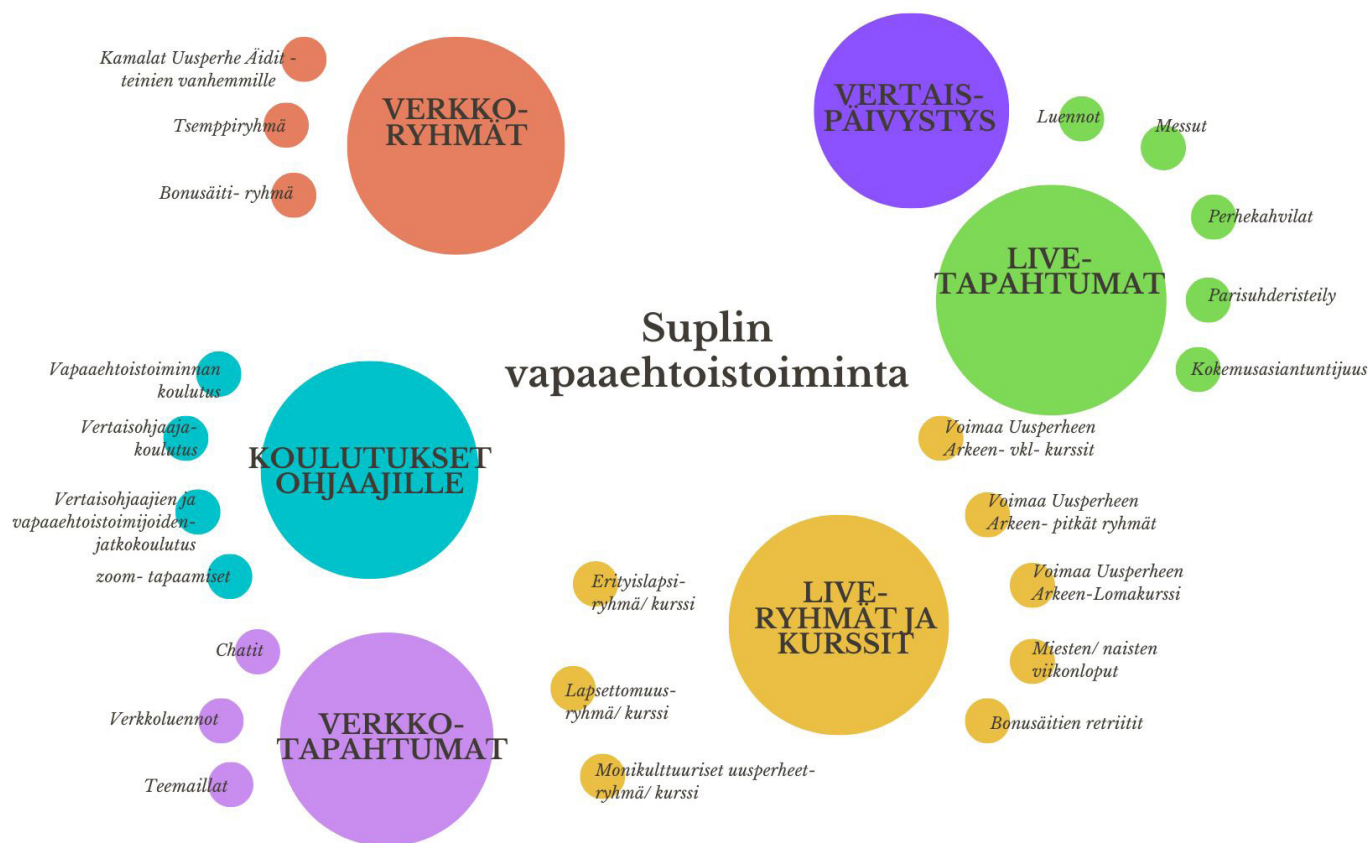
Joskus kuulee kysyttävän, tulisiko vertaisohjaajaparin olla jotenkin erityisen esimerkillinen ja

nuhteeton. Kaikessa vertaistoiminnassa riittää, kun on ihminen sekä tahto tehdä hyvää ja kehittyä. Harvapa meistä täydellisyyteen yltää millään tasolla ja toisaalta olisihan se ryhmäläisillekin sitten aika korkea rima tavoitella. Tärkeimpiä tehtäviä vertaisohjaajille ovat keskustelun ohjaaminen, oman tarinan kautta jakaminen, puheenvuorojen tasapuolinen rytmittäminen ja aikataulusta huolehtiminen. Lisäksi tärkeitä työkaluja ovat avoin kuunteleminen, rohkaiseminen ja toivon herättäminen.

Vapaaehtoisuuden toteutustavan voi ammentaa omista kiinnostuksen kohteista

Suomen Uusperheiden Liiton vapaaehtoistoiminnassa on paikkoja kaikenlaisille tekijöille. Mukana voi olla juuri omanlaisella panostuksella ja tavalla, joka sopii omaan elämäntilanteeseen. Jos itselle on esimerkiksi luontevinta

Tyypillinen polku osaksi Suomen Uusperheiden Liiton vapaaehtoistoimintaa kulkee omakohtaisten vertaiskokemusten kautta.



toimia kotoa käsin, anonymyminä chat-keskusteluiden ohjaajana kerran kuukaudessa, niin se on täysin mahdollista. Verkkovälitteinen vapaaehtoisuus koetaan helpoksi ja vaivattomaksi, mutta palkitsevaksi. Kuten yhdistyksen vapaaehtoinen chatohjaaja itse kuvailee: "Mielestäni chatissa on hienointa nähdä, miten nopeasti anonymyminä pystytään luomaan luottamuksellinen ja vertaisuellinen yhteisö, missä jokaista kuullaan ja tuetaan. Chatissa saa uusia näkökulmia tilanteisiin ja sellaisia vinkkejä, joita ei välttämättä ole itse hoksannut ollenkaan."

Usein vapaaehtoiset ehdottavat itse toimintamuotoja, jotka ovat lähellä henkilökohtaisia intressejä ja intohimoja. Jos uusperhekahvilan starttaaminen ei tunnu omimmalta, niin on aina mahdollista ammentaa ideoita vaikka harrastuksista käsin. Bonusäitien käsityöpiiri tai uusperhemiesten hiihtoviikonloppu sytyttävät suunnittelemaan innolla, kun mukana on itselle rakkaita elementtejä. Suplissa halutaankin kannustaa vapaaehtoisia rohkeasti ehdottamaan ja ideoimaan uudenlaisia vapaaehtoistoiminnan muotoja, joita kokeilla ja antaa mahdollisuus lähteä lentoon.

Suomen Uusperheiden Liitossa vapaaehtoisuutta on toimia niin luottamushenkilönä, kurssiviikonlopuissa tai uusperhelomilla, mutta yhtä lailla kokemusasiantuntijana jakamassa omista elämäntapaistaan luennoilla tai koulutuksissa. Usein jo pelkästään se, että uskaltaa tunnustaa omassakin perheessä heränneitä tuntemuksia, saattaa herättää lämpimän itsemyötätunnon kuulijoissa. On huojentavaa ymmärtää, ettei olekaan ainoa ja yksin ajatustensa kanssa, vaan ihan samassa veneessä ollaan ja samaan suuntaan venettä yhdessä soudetaan.

Kiinnostuitko vapaaehtoisuudesta?

Suomen Uusperheiden Liitto järjestää säännöllisesti kaikille avoimia vapaaehtoistoiminnan infoiltoja Zoom-alustalla. Kiinnostuneiden määrän pohjalta tarjotaan spesifiä koulutusta esimerkiksi chat-ohjaajuuteen tai vertaispuhelimien vastaajan tehtäviin. Ohjaajakoulutus on puolestaan kaksiosainen ja järjestetään seuraavan kerran talvella/kevällä 2025.

Lisätietoja vapaaehtoistoiminnan koordinaattorilta: suvi.solanto@supli.fi

Supli

nepu

22.-23.11.
2024

VAHVUUTTA VERTAISUUDESTA koulutus vertaisohjaajuuteen

Vedetään villasukat jalkaan ja laitetaan teepannut tulelle. Annetaan marraskuisten myrskyjen jäädä ikkunan taakse ja tavataan yhdessä ruudun äärellä.

Ensimmäisellä kerralla perehdytään uusperhe teemaan sekä opitaan mitä vertaistuki on ja millaista on vertaisryhmän ohjaaminen. Koulutuksessa käsitellään kokemusasiantuntijoiden sekä ammattilaisten kanssa uusparisuhdetta, vanhemmuutta ja uusperheen hankalia tunteita. Ensimmäisen tapaamisen jälkeen on mahdollista valita jatko Nepu- neurokirjon parisuhde hankkeen tai Suplin vapaaehtoistoiminnan parissa.

LISÄTIETOJA:
Suvi Solanto, suvi.solanto@supli.fi 0406899080
Cathy Kononow, cathy.kononow@supli.fi
0406899033



Vertaisuutta voi toteuttaa myös pariskuntana

– parhaimmillaan löytyy uusi tapa vahvistaa suhdetta ja viettää yhteistä aikaa

Miten vapaaehtoiset itse kuvaavat kokemuksiaan siitä, miksi he ovat mukana Suplin toiminnassa? Annetaan ääni kahdelle timanttiselle vertaisohjaajaparille, jotka ovat kesällä 2024 ottaneet suuren ensiaskeleen viikon mittaisten kurssien kärkihahmoina.

Maarit & Timo

Meidän uusperheen tarina sai alkunsa vuonna 2009 eli viisitoista vuotta sitten. Kaikki tapahtui nopeasti niin kuin saduissakin tapahtuu: ensin tapailtiin ja juteltiin ihan todella paljon. Juteltiin aivan kaikes-ta. Molempia oli satutettu ja loukattu, mutta eri tavalla. Molemmat ymmärsivät toisiaan.

"Timo oli rauhallinen ja lämmin ihminen, sellai-nen ihminen mitä minulla ei ollut koskaan ollut. Timon seurassa tunsin itseni ekaa kertaa hy-väksytyksi." - Maarit

"Maarit puolestaan oli avoin, puhelias, lämmin ja helposti lähestyttävä. Keskusteluyhteys oli jotain ennen kokematon." - Timo

Ja suudelma se kertoi kaiken. Tuntui kuin koko vatsanpohja olisi kääntynyt ympäri. Siitä vaan jotenkin tiesi, että tästä alkaa meidän tarina.

Nopeasti laitettiin hynttyyt yhteen ja muutet-tiin saman katon alla. Muutettiin Maaritin ja lasten omakotitaloon. Siellä me oltiin sulassa sovussa sun ja mun lapset, joista kyllä sitten hyvin nopeasti tuli meidän lapset. Lapset olivat tuossa kohtaa 3-, 6-, 10-, ja 13-vuotiaita.

Meillä oli ne vaaleanpunaiset silmälasit visus-ti päässä ja oltiin ihan superrakastuneita (ja ollaan edelleen). Arki kuitenkin koitti, ja alkoi tulemaan uusperheille tuttuja juttuja. Lapset alkoivat kiukuttelemaan ei-biologiselle van-hemmalleen. Kokeilivat rajoja, testasivat missä on aikuisen paikka ja pysykö se siinä. Exät toi-vat omat haasteensa: tapaamisasiat ja oikeus-prosessin sekä luottamuspulat.

Timon lapset olivat vuoroviikoin, mutta Maari-tin lapset tapasivat vain satunnaisesti isäänsä muutaman vuoden ajan, minkä jälkeen tapaa-miset loppuivat kokonaan.

"Olin niin hajalla kaikista edellisen elämän asioista, että ilman Timoa en varmasti olisi täs-sä. Timo jaksoi kuunnella, olla vieressä ja ym-märtää. Kasvoimme yhdessä ja meistä tuli yh-dessä vahvoja." - Maarit

Meidän perheemme kasvoi vielä kahdella yh-teisellä lapsella, joista tuli kaikille hyvin rakkai-ta. Kaikki, myös bonussisarukset, ottivat uudet sisaruksensa hyvin vastaan.

Vaikka "ongelmia" alkoi tulla, oli meillä kuiten-kin vahva tahto onnistua tässä. Maarit meni Googleen ja kirjoitti hakusanaksi: ongelmia uusperheessä. Sieltä avautui Suplin sivut ja tuetut lommat.

"Minä tiesin heti, että tämä on minun juttu, ja samalla ajattelin sen olevan myös meidän jut-tu. Minulle vertaistuki oli jo ennestään tuttua edellisestä elämästä, ja olin saanut siitä valta-vasti voimaa. Timolle tohkeissani esitin, että nyt haetaan lomalle koko meidän perhe. Tällöin olimme olleet yhdessä reilun vuoden." - Maarit

"Minä en ollut siitä ajatuksesta ollenkaan in-noissani, mutta ajattelin, että lähden nyt kui-tenkin kuuntelemaan. Ensimmäisestä päivästä lähtien tunsin, etten ollut yksin ja ymmärsin mitä tarkoitti vertaistuki. Kun annoin itsestäni muille, niin sain kaksin verroin takaisin." - Timo

Me saatiin siitä viikosta todella paljon. Saatiin uusia ystäviä ja ennen kaikkea se tunne, et-temme ole ainoita maailmassa näiden meidän uusperhehaasteiden kanssa. Meidän haasteet ovat useimmiten liittyneet ulkopuolisiin ihmi-siin, mutta toki myös lapsiin. Meillä on ollut on-neksi todella vahva tahtotila hoitaa kaikki asiat yhdessä – niin hyvät kuin pahat.

Käytiin muutamilla leireillä ja kerran sitten oh-jaajapari kysyi meiltä, että kiinnostaisiko teitä ryhtyä vertaisohjaajiksi. Siitä se kimmoke lähti, eikä sitä kauaa mietitty. Molempien yhteinen päätös, että lähdettiin tähän hommaan mu-kaan. Suurin syy miksi lähdettiin mukaan, oli se, että olimme saaneet itse valtavan paljon ja ha-lusimme olla mukana viemässä hyvää eteen-päin.

Yhdessä Lapin luontoon ohjaamaan parisuhdevaellusta

Lappi ja luonto on meille lähellä sydäntä, joten meille tuntui luontevalta lähteä vetämään viikkoa pohjoiseen ja luonnon rauhaan. Päätimme siis ottaa haasteen vastaan, kun Suplista kysyttiin meiltä mahdollisuutta lähteä. Olimme olleet kaksi kertaa Lapin parisuhdevaelluksella toisten ohjaamalla viikoilla, jotka olivat onnistuneita.

Ennakkovalmisteluissa auttoi kokemus, jonka olimme saaneet edellisten kertojen Lapin vaelluksilta. Jännitystä toi eniten ehkä se, miten pystyisimme tekemään viikosta oman näköisen. Tietenkin jännitti myös se, millainen porukka vaellukselle osallistuu ja erityisesti millainen sää meillä on vastassa. Kaikki jännitys osoittautui turhaksi, sillä onnistuimme mielestämme tekemään viikosta meidän näköisemme. Osallistujat olivat huippuporukkaa ja sääkin suosi, vaikka muutaman vesikuuron saimmekin nis-kaamme.

Alussa haimme paikkojamme ohjaamisessa, koska olemme eritahtisia. Nopeasti kuitenkin löysimme meille sopivan tavan ohjata niin, että otimme huomioon toisen persoonan. Molemmat tukivat toinen toisiaan. Kävimme paljon avointa keskustelua yhdessä ohjaamisesta ja päivän teemoista.

Täytyy sanoa, että perjantaina jännitti, kun viikko loppui ja oli palautteiden aika. Itse koimme

viikon aikana monia erilaisia tunteita. Ollaan-
kohan me onnistuttu? Saakohan ihmiset täs-
tä sitä mitä ovat tulleet hakemaan? Tämäkin
jännitys oli turha. Saimme niin ihanaa palau-
tetta, että molemmille nousi kyyneleet silmin.
ME onnistuttiin! Kiitos kaikille kesällä mukana
olleille pareille. Teitte meidän viikosta huipun,
juuri TE!

Vertaisohjaajuus antaa paljon, ja kun annat it-
sestäsi hieman, saat sen kaksin verroin takai-
sin. Parhaimmillaan löydät elinikäisiä ystäviä,
joille voi soittaa silloin, kun tulee vastaan joku
uusperheen haaste. Vertaisohjaajuus lujittaa
myös parisuhdetta sekä laittaa pysähtymään
asioiden äärelle ja keskustelemaan oman
kumppanin kanssa. Lähtekää siis ihmeessä
mukaan, jos tunnette sydämessänne pienen-
kin poltteen, että haluaisitte vertaisohjaajaksi.
On ihan parasta, kun saa pysähtyä tärkeiden
asioiden äärelle, muiden vertaisten kanssa.



Palautetta Lapin vaelluksesta:

"Veditte kaiken niin hienosti, että tulemme milloin vain uudestaan, jos olette mukana. Teitte kokemuksesta ikimuistoisen!"

"Aivan mahtava setti! Älkää vaan jättäkö vetohommia tähän!"

Laura & Ossi



Ohjaaminen oman puolison kanssa oli tosi kivaa ja luontevaa. Toiselta oli myös mukava kuulla palautetta omasta toiminnasta.

Palautetta uusperhelomasta Kuortaneella:

"Suurkiitokset tosi hyvästä kurssista! Jatkakaa ihmeessä, hyvin menee!"

"Olette upeita! Onnistuitte! Teitte mukavan, turvallisen tilan ja teitte vaikutelman, että kaikki sanat ja tunteet sallitaan."

Meidän uusperhehistoriamme alkaa vuodesta 2017, kun maailmankaikkeus järjesti meidät aikuiset laivan yökerhoon samana viikonloppuna. Tutustuttiin rauhassa, ja vasta seuraavana kesänä lapset tulivat mukaan kuvioon. Silloin syntyi Superjengimme, johon kuuluu meidän lisäksi neljä lasta.

Vuonna 2019 olimme ensimmäistä kertaa uusperhelomalla Tanhuvaarassa. Laura eksyi Suplin nettisivuille ja sieltä idea lähti. Saimme heti lomalla todella hyvin vertaistukea: mukava ja keskusteleva ryhmä sekä erityisen mukavat ohjaajat jäivät mieleen. Meillä molemmilla oli tuon lomaviikon jälkeen fiilis, että olimme oikeasti olleet lomalla, mutta sen lisäksi saaneet paljon vinkkejä ja työkaluja uusperhearkeen. Parasta oli kuitenkin se, että koko perhe oli lomalla yhtä aikaa!

Meidän toisen uusperheloman jälkeen molemmille tuli tunne, että meillä voisi olla annettavaa muille uuspereille. Leirin vertaisohjaajapariskunta kannusti meitä tähän, mikä vahvisti meidän päätöstämme. Ja tällä tiellä nyt ollaan. Tämän myötä olemme saaneet uuden yhteisen harrastuksen ja yhteistä aikaa sekä paljon ajatuksia myös itsellemme siitä, kuinka kehittää uusperhe-elämäämme.

Ohjasimme viime kesänä viikon uusperheloman urheiluopistolla Kuortaneella. Meillä oli ennakkovalmisteluihin aika selkeä työnjako, jossa molemmat pääsivät käyttämään omia vahvuuksiaan. Hieman meitä mietitytti ennen leiriä se, kuinka ryhmä saadaan toimivaksi ja mukaan keskusteluun. Suplista kuitenkin kannustettiin meitä tosi paljon, ja koulutuspäivät ennen leiriä olivat erittäin antoisia.

Ohjaaminen oman puolison kanssa oli tosi kivaa ja luontevaa. Toiselta oli myös mukava kuulla palautetta omasta toiminnasta. Meille jäi rauhallinen mieli ryhmätapaamisten jälkeen, vaikka meillä olikin epäonnea joidenkin asioiden kanssa viikon aikana. Vielä tätäkin kautta kaikille osallistujille sydämellinen kiitos palautteista, ne rohkaisevat jatkamaan tällä tiellä ja vahvistivat ajatusta siitä, että olemme nyt tekemässä oikeaa asiaa yhdessä!

Yhdessä tekeminen jättää korvaamattoman tunnejäljen

– mitä vertaisohjaajuus pariskuntana voi antaa?

Moni Suplin toiminnassa mukana oleva on lähtenyt vertaisohjaajaksi sen jälkeen, kun on itse kokenut saavansa toiminnasta tukea. Kun kurssin ohjaajat ovat siirtyneet yhteisössä kävijöiden roolista nykyiseen tehtäväänsä, heidän vertaisuutensa perustuu omaan kokemukseen. Silloin voi olla erityisen helppoa luoda ja siirtää erilaisten ihmisten vuorovaikutukseen liittyvää kokeilukulttuuria yhä uusille kävijöille sekä pitää sitä yllä jatkossakin.

Vertaisohjaajana voi kokea vahvaa yhteisöllisyyden tunnetta, sillä jokainen tunnistaa uusperheellisyteen liittyviä haasteita ja vaikeita tunteita. Vaikka oman perheen vaihe ja kulloisetkin haasteet saattavat erota muista ryhmässä olevista. Vertaisohjaajat myös muodostavat ihan oman yhteisönsä, jossa saadaan yhtä lailla vertaistukea niin omiin perheisiin kuin kurssien ohjaamiseenkin.

Ohjaaminen tuottaa aina myös uusia oivalluksia itselle. Uusperheiden moninaisuus voi auttaa tarkastelemaan oman perheen tilannetta uudesta näkökulmasta. Lisäksi vertaisohjaajana toimiminen voi auttaa syventämään itse-tuntemusta ja ymmärtämään omia vahvuuksia ja kehitysalueita. Uusien taitojen ja näkökulmien omaksuminen voi olla palkitsevaa, minkä lisäksi toisten pariskuntien oivallusten ja ymmärryksen lisääntyminen tuo myös ohjaajille merkityksellisyiden kokemusta.

Vertaisohjaajuus oman kumppanin kanssa puolestaan syventää keskinäistä tuntemusta ja saa näkemään kumppania uusin silmin. Yhteiset arvot vahvistuvat. Kumppanin kanssa ohjatessa oman rakkaan näkeminen osaavana, oivaltavana ja tilanteissa pärjäävänä hahmona muuttaa näkökulmaa myös omaan parisuhteeseen. Yhdessä tekeminen jättää korvaamattoman tunnejäljen.

Yhteisen kurssin suunnittelu auttaa pohtimaan myös arjen työnjakoa

Parhaimmillaan pariskuntana toteutettu vertaisohjaajuus mahdollistaa yhteisen ajan ja irtioton arjesta sekä hyvää virittelyä omaan parisuhde aikaan. Se tarjoaa mahdollisuuden yhteiseen projektiin, jota suunnitella ja järjestää tiiminä. Mahdollisuuden ”meidän näköiseen” tapaan tarjota vertaistukea.

Yhdessä ohjatessa on pohdittava mm. työnjakoa ja vuorovaikutuksen tapoja. Tehtävien jako tehdään yhdessä ja kummankin vahvuuksia tunnistetaan, mutta välillä niitä tarkoituksella haastaen. Työnjaon pohtiminen yhteistä kurssia suunnitellessa antaa mahdollisuuksia pohtia työnjakoa ja toisen vahvuuksia myös arjessa. Suplin vertaisohjaajakoulutuksessa ja materiaaleissa käydään läpi kurssiviikonloppujen ja verkkoryhmien tehtävämateriaalit ja kurssin suunnittelu. Tukea saa työntekijöiden lisäksi kokeneemmilta ohjaajilta.

”Mikään määrä yhteiskunnan palveluita ei poista yksinäisyyttä tai korvaa toisten ihmisten ja yhteisöjen tarjoamaa turvaa ja iloa.”

- Rohkaisukirja
vieraanvaraisuuteen

Vertaisohjaajuuden taidoista hyötyä monella elämän osa-alueella

Viikonlopun tai kurssin vetäminen on paitsi antoisaa myös opettava ja intensiivinen kokemus. Ohjaajaksi kouluttautuminen antaa työkaluja omankin jaksamisen ylläpitämiseen. Vaikka yhteisen harrastuksen mahdollisuus houkuttelisi, voi haasteeksi nousta uusperheille kovin tyyppillinen aikataulujen monimutkaisuus: milloin on lapsiviikonloppu, muutoksia aikatauluissa, sukujuhlia tai kerrankin omaa aikaa. Joskus voi harmittaa, jos kokee joutuvansa jakamaan vähäistä aikaansa muiden hyväksi. Parasta onkin toimia vertaisohjaajana juuri oman jaksamisen ja resurssien mukaan.

Kysyttäessä Omilla Sävyillä -kokemuskehittäjäryhmän ajatuksia ohjaajuudesta ajatuksia ohjaajuudesta, koskivat monet pelot aikatauluttamisesta, omaa osaamista, keskinäisen yhteyden pysymistä ja teknistä hallintaa. Ohjaaminen vaatii näitä kaikkia, mutta niiden kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Pelkojen tunnistaminen mahdollistaa niiden kanssa työskentelyn ja oikean tuen löytämisen omaan ohjaamiseen. Kun lähtee rohkeasti kehittämään omia taitoja, voi uusista opeista ja vertaisohjaajuuden kokemuksesta olla hyötyä muillakin elämän osa-alueilla, kuten työelämässä.

Eija Saarikivi

Artikkelissa on käytetty lähteenä vertaistoimijoille tehtyjä kyselyitä ja yhdessä toteutettuja työpajoja, Nepu- kokemuskehittäjäryhmän ajatuksia ohjaajuudesta ja Pirjo von Essenin ja Saara Simosen kirjoittamaa ja Kanssalan julkaisemaa teosta Pieni rohkaisukirja vieraanvaraisuuteen

Vertaisuudessa piilee merkittävä voima. Sen hyötyjä ovat esimerkiksi:

TUKI JA ROHKaisu: Vertaisryhmät tarjoavat emotionaalista ja sosiaalista tukea, mikä voi lisätä luottamusta omiin mahdollisuuksiin sekä vähentää ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden tunteita. Kun vertaisryhmään osallistutaan yhdessä kumppanin kanssa, voi se lisätä myös läheisyyttä ja keskinäistä ymmärrystä.

OPPIMINEN JA KEHITYS: Vertaisuus mahdollistaa kokemusten ja oivallusten jakamisen, mikä edistää omaa ymmärrystä ja tapoja uusperheen perheytymiseen. Ryhmässä voi oppia uusia taitoja tai näkökulmia. Vertaisuuden kautta voi avautua aivan eri tavalla kokemuksellisesti uusperheen eri roolien näkökulmat.

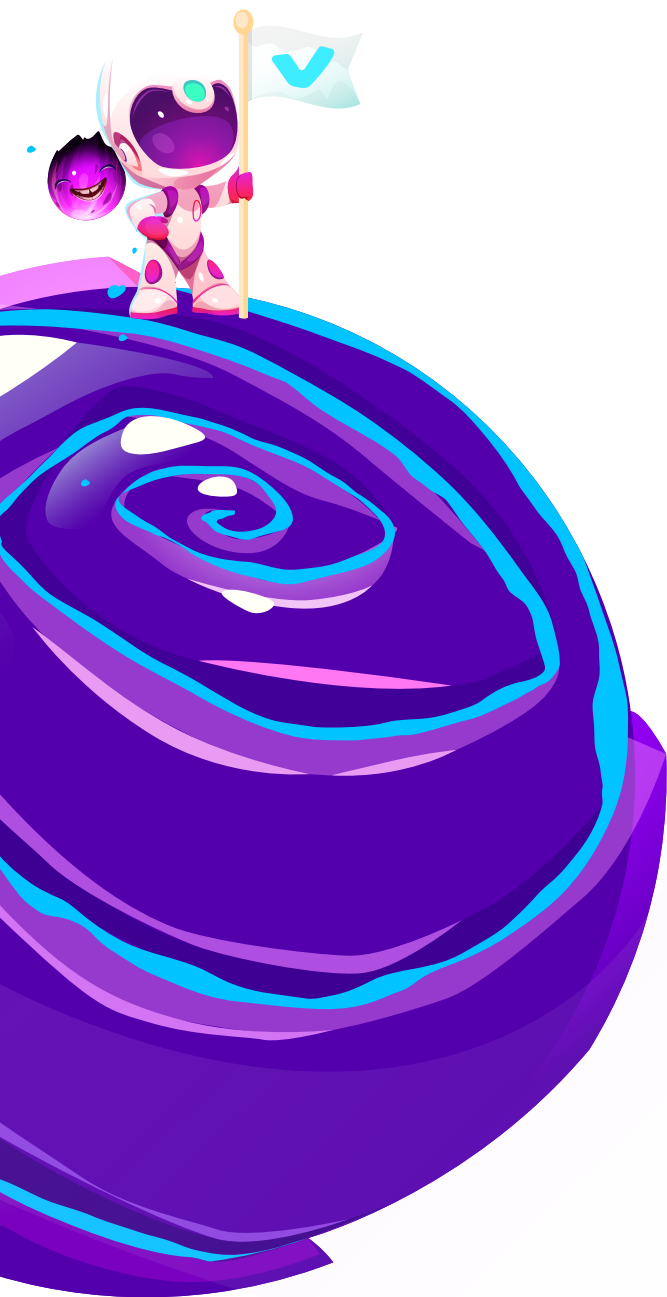
VERKOSTOITUMINEN: Vertaisuus voi johtaa uusien suhteiden ja verkostojen syntymiseen, mikä voi olla arvokasta niin henkilökohtaisessa kuin ammatillisessakin elämässä. Vertaisuuden kautta voi syntyä myös aitoa ja kantavaa ystävyyttä.

YHTEISÖLLISYYS: Vertaisuus luo yhteisöllisyyden tunnetta, mikä voi parantaa elämänlaatua ja lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Monista uusperheellisistä voi tuntua, että he ovat ainoa uusperhe tuttavapiirissään – samankaltaisten rakenteiden ja jopa haasteiden tunnistaminen saa lähentymään. Osallisuuden kokemus yhteisöissä pidentää tutkitusti elinikää!

MOTIVAATIO: Vertaisryhmään osallistuminen voi auttaa sitoutumaan yhteiseen asiaan olipa kyseessä sitten perhepalaveritavan ylläpitäminen tai oma treffihaaste. Se voi myös madaltaa kynnystä kokeilla uutta muiden toimivaksi havaitsemaa toimintatapaa. Ajatus siitä, että muutkin parit ovat selättäneet samoja haasteita, auttaa jaksamaan omien välillä haastavien tunteiden kanssa.

ONGELMANRATKAISU: Vertaisuus voi auttaa ongelmien ratkaisussa, sillä erilaiset näkökulmat ja ideat voivat johtaa innovatiivisiin ratkaisuihin. Vertaisuuden kautta kuulee myös sanoitettavan uudella tavalla ehkä juuri sen haasteen ja asian, jota kumppani on yrittänyt jo pitkään kertoa, mutta jota ei jostain syystä ole pystynyt kuulemaan.

Vertaisuuden voima uusperheryhmässä StepApp-valmentajan silmin



Elämässä tapahtuu toisinaan asioita, joita vain vertainen eli samaa kokenut voi ymmärtää. Usein ymmärretyksi tuleminen ja tieto siitä, ettei ole yksin kokemuksensa kanssa voi helpottaa oloa. Omassa työssäni perheneuvolan sosiaalityöntekijänä olen havainnut, että uusperheillä on usein toive ja tarve vertaisuudelle. Ammattilainen voi antaa tietoa ja ymmärrystä sekä normalisoida uusperheiden kohtaamia erityiskysymyksiä, vertaisryhmässä aiheet tulevat todeksi perheiden jakamien arjen tarinoiden avulla.

Suplin kehittämässä StepApp-valmennuksessa uusperheet osallistuvat viiden tapaamiskerran mittaiseen mobiiliavusteiseen perheinterventioon, vertaisryhmään. Valmennuksessa uusperheet saavat sekä ammattilaisten että vertaisten tukea, mikä mahdollistaa uusperheitä koskettavien teemojen käsittelyn useasta näkökulmasta. Ryhmäläisiltä saaduissa palautteissa esille on noussut vertaisuuden merkityksellisyys ja kokemus ymmärretyksi tulemisesta. Ryhmien ohjaaminen on valmentajan näkökulmasta katsottuna mielekästä ja tärkeää, minkä lisäksi ryhmäläiset ovat aina opettaneet jotakin uutta uusperheellisyydestä.



Vertaisryhmässä kaikilla osallistujilla on mahdollisuus säädellä omaa osallistumistaan ja sitä, kuinka paljon on halukas jakamaan itsestään muille.

StepApp-ryhmien valmentaminen on aina jokaisella kerralla hieman erilaista, koska jokainen ryhmä on omanlaisensa. Vertaisryhmätoiminnassa keskeistä on toiminnan ainutkertaisuus ja ennustamattomuus, mikä muodostuu suhteessa ryhmään osallistuvista henkilöistä. Onnistunut ryhmä perustuu usein toimivaan vuorovaikutukseen, johon tarvitaan läsnäoloa, kuuntelemisen taitoa sekä avoimuutta. Vertaisryhmässä kaikilla osallistujilla on mahdollisuus säädellä omaa osallistumistaan ja sitä, kuinka paljon on halukas jakamaan itsestään muille. StepApp-ryhmään osallistuvia uusperheitä onkin saanut useasti kiittää avoimuudesta ja rohkeudesta. Jakamalla omasta tilanteestaan muille on voinut saada takaisin jotakin arvokasta: ymmärrystä ja vertaiskokemuksia.

Itselleni on tärkeää, että voin omassa työssäni tarjota lapsiperheille monipuolista tukea, joka parhaimmassa tapauksessa toimii haasteita

ennaltaehkäisten. Ryhmän valmentaminen on tuonut monipuolisuutta perheneuvolan asiakastyöhön ja uusperheiden kohtaamiseen. Illoa on tuottanut lisäksi se, että valmennuksia on järjestetty myös verkkovälitteisesti, jolloin yhä useampi uusperhe on päässyt osallistumaan valmennukseen. Näin on voitu tavoittaa perheitä, joille paikan päällä kokoontuvaan ryhmään osallistuminen olisi syystä tai toisesta haastavaa.

Verkkoryhmiä valmisteltaessa olemme paneutuneet siihen, miten tukea vertaisuuden ja osallisuuden toteutumisesta etänä. Onneksi näppärät verkkoalustat mahdollistavat nykyään sellaisia työkaluja, joiden avulla verkkovälitteistä vertaistukea on mahdollista vahvistaa ja huomioida. Mahdollisuus tarjota valmennuksia sekä kasvokkain kohdaten että verkkovälitteisesti tukee asiakaslähtöisyyden toteutumista ja edesauttaa palvelujen saavutettavuutta. StepApp-verkkovalmennuksista saatu hyvä palaute on vahvistanut itselleni ajatusta siitä, kuinka vertaisryhmille on tarvetta sosiaali- ja terveystalouden palveluvalikossa nyt ja tulevaisuudessa.

Emma Seikkula

Perhejärjestöjen työn arvoa talouteen ja kansalaisten hyvinvointiin ei tunnisteta riittävällä tasolla

Nykyhallituksen lapsiin, nuoriin ja perheisiin kohdistuvat heikennykset ovat haastava suunta myös uusperheiden näkökulmasta. Samalla kun leikkauksia tehdään jo nyt perheiden hyvinvoinnin kannalta tärkeisiin palveluihin, tuo järjestöavustusten lisäleikkausten uhka epävarmuutta ennaltaehkäisevän työn toteutumiseen tulevaisuudessa. Millaisena kansanedustaja ja Vihreiden puheenjohtaja Sofia Virta näkee Suomen Uusperheiden Liiton ja muiden perhejärjestöjen toiminnan merkityksen? Miksi perhejärjestöjen työtä on tärkeää tukea yhteiskunnan taholta?

Itsekin uusperheessä elävä **Sofia Virta** on tehnyt urallaan monipuolisesti töitä niin lasten-suojelussa ja perhetyössä, opettajana kuin erittäin vaikeissa tilanteissa olevien nuorten kanssa. Hän on kohdannut työssään paljon uusperheitä ja kouluttautunut myös Uusperheneuvojaksi. Sofia on tällä hetkellä mukana Suplin toiminnassa hallituksen jäsenenä.

- Tehtävämme on valtiona ja yhteiskuntana turvata hyvän elämän edellytykset ja mahdollisimman hyvä arki jokaiselle. Teen eduskunnassa paljon työtä lapsiin, nuoriin ja perheisiin liittyvien kysymysten parissa, minkä vuoksi on tärkeää pysyä ajan tasalla myös uusperheisiin liittyvissä asioissa. Koen henkilökohtaisten kokemusteni ja työni vuoksi tärkeänä olla mukana Suplin toiminnassa, vaikka päiväni ovat täysiä ja joudun priorisoimaan paljon ajankäyttöäni, Sofia kertoo.

Perhejärjestöjen työ arvokasta, mutta vaikeasti mitattavaa

Sofian mukaan on tärkeää, että Suomessa on toimijoita, joilla on paljon tietoa edustamansa kohderyhmän erityispiirteistä, kokemuksista ja näkökulmista. Yhtä tärkeää on näiden toimijoiden työ tämän tiedon jakamisessa.

- Perheiden asioita ajavien järjestöjen työn avulla tieto lisääntyy ja työn vaikuttavuus kasvaa esimerkiksi sote- ja sivistyspuolella. Kun ammattilaiset ymmärtävät erilaisten perhemuotojen erityispiirteitä, osaavat he kohdata työssään ihmisiä paremmin. Tämä auttaa paneutumaan asiakkaiden haasteissa nopeammin niiden juurisyihin, rakentamaan ehjempää arkea sekä ehkäisemään tilanteiden pitkittymistä, mikä lyhentää puolestaan palveluntarvetta ja säästää sitä kautta suoraan yhteiskuntamme resursseja, Sofia kertoo.



Uusperheiden auttaminen kytkeytyy ihan kaikkien perheiden auttamiseen, koska hyvinvoivan arjen pohja rakentuu perhemuodosta riippumatta usein samalla tavalla.

Perhejärjestöjen tekemä työ vähentää kuormitusta esimerkiksi kasvatus- ja perheneuvoloissa sekä psykiatrian palveluissa. Tätä arvokasta työtä on kuitenkin vaikea mitata, minkä vuoksi sen merkitystä esimerkiksi talouteen tai suomalaisten hyvinvointiin ei tunnisteta riittävällä tasolla. Siksi se on Sofian mukaan myös liian helppo leikkauskohde.

- Yhdenvertaisuuden tulee olla laissa kaiken lähtökohtana. Tällä hetkellä eri perhemuotoja ei kuitenkaan huomioida riittävällä tasolla. Esimerkiksi lapsivaikutusten arvioinnit voivat jäädä suppeiksi tai niitä ei huomioida lainkaan, vaikka tasa-arvoon liittyvät haasteet nousisivat juuri niissä näkyväksi. Moni asia olisi ratkaistavissa yhdenvertaisella tavalla, jos päätöksiä haluttaisiin tehdä lasten etu mielessä pitäen. Perheiden yhdenvertaisuus ei ole kuitenkaan kaikille päättäjille prioriteetti. Esimerkiksi kahden vakituisen osoitteen mahdollistaminen lapselle parantaisi perheiden tasa-arvoa ja olisi järjestettävissä käytännössäkin, Sofia jatkaa.

Päättäjien asenteet ja tahtotila vaikuttavat Sofian mukaan myös paikallisella tasolla. Esimerkiksi resurssien kohdentaminen ammattilaisten täydennyskoulutuksiin perheiden monimuotoisuuteen liittyen parantaisi kuntien palveluiden vaikuttavuutta.

- Kun ymmärrystä saadaan leviämään sinne, missä monimuotoisten perheiden kanssa työskennellään ihan käytännössä, osaavat nämä ammattilaiset kohdata ihmiset työssään yhdenvertaisemmin. Uskon, että jokainen perheiden parissa työskentelevä haluaa kohdata asiakkaansa sensitiivisesti ja ymmärryksellä, mutta joskus tässä onnistuminen voi olla tiedon tai osaamisen puutteesta kiinni. Tästä hyvä esimerkki on koulussa tehty sukupuu, jossa ei

huomioida, että lapsen perheeseen voi kuulua enemmän kuin kaksi vanhempaa tai useamassa kodissa asuvia ihmisiä. Ammattilaisten osaamisen turvaaminen on siis keskeistä perheiden hyvinvoinnin tukemisessa – tässä perhejärjestöt voivat auttaa, pohtii Sofia.

Uusperheiden auttaminen kytkeytyy ihan kaikkien perheiden auttamiseen

Yhteiskunnan palveluiden lisäksi Sofia korostaa perhejärjestöjen toiminnan merkityksellisyyttä vertaistuen ja vapaaehtoisuuden näkökulmasta. Hän on kokenut omakohtaisesti vertaistuen merkityksen haastavassa elämäntilanteessa.

- Kun olin itse tuore uusperheellinen, eikä lähipiirissäni ollut muita samassa tilanteessa olevia, koin oman perheeni olevan jotenkin erilainen. Perhejärjestöt tekevät vertaistoiminnan avulla tärkeää työtä normalisoimalla monimuotoisia perheitä, mikä on tärkeää erityisesti lasten näkökulmasta, mutta tukee myös aikuisten hyvinvointia. Toivon, että tulevaisuudessa tämä työ nähtäisiin ja sen tuottamia positiivisia vaikutuksia arvostettaisiin yhteiskunnan tasolla nykyistä paremmin, Sofia kertoo.

Loppuun Sofia haluaa muistuttaa, että yhteiskunnassamme on vain perheitä. Uusperheiden auttaminen kytkeytyy siis ihan kaikkien perheiden auttamiseen, koska hyvinvoivan arjen pohja rakentuu perhemuodosta riippumatta usein samalla tavalla.

- Joskus eriarvoistamista tapahtuu ihan huomaamatta lokeroimalla perheitä tiettyyn kategoriaan. On hyvä muistaa, että samankaltaisuuksista huolimatta jokainen uusperhekin on keskenään aivan ainutlaatuinen – ihan vain perhe. Tämä mielessä pitäen on kuitenkin tärkeää tunnistaa universaaleja, tiettyihin perhemuotoihin liittyviä ilmiöitä, jotta niihin voidaan miettiä tukea ja auttaa ihmisiä ajoissa. Tässä esimerkiksi juuri Suomen Uusperheiden Liitto tekee merkityksellistä ja arvokasta yhteiskunnallista työtä, Sofia pohtii.

Priska Autio

Yksinäisyys on luultua yleisempää - kuinka se voi näyttäytyä uusperheessä?

Suomen johtava yksinäisyystutkija, Niina Junttila, on tutkinut yksinäisyyden ja syrjäytymisen teemoja jo 25 vuotta. Kaikki alkoi aikoinaan gradusta, jonka Niina teki pienten lasten yksinäisyyteen liittyen, ja myös hänen väitöstyönsä käsitteli samoja teemoja. Kysyimme Niinalta, kuinka yksinäisyys voi näyttäytyä uusperheessä. Millaisilla keinoilla yksinäisyyttä voi ennaltaehkäistä arjessa? Kuinka eri perheenjäsenten yksinäisyyden kokemusta voi käsitellä yksin tai yhdessä?

Niina Junttila on Turun ja Jyväskylän yliopistojen kasvatustieteiden professori, kirjailija ja Right to Belong -tutkimuskonsortion johtaja. Niinan tutkimuksen keskiössä ovat lasten, nuorten ja perheiden psykososiaalinen hyvinvointi, sukupolvittaiset siirtymät sekä palvelujärjestelmätarpeet. Kuva: Jussi Vierimaa

Yksinäisyyden kokemus voi nostaa pintaan monenlaisia tunteita aina surusta vihaan ja pelosta mustasukkaisuuteen.

Joka viides suomalainen kokee jossain elämänsä vaiheessa yksinäisyyttä. **Niina Junttila** on tehnyt vuosikymmenten aikana lukemattomia haastatteluja sekä kerännyt yksinäisyydestä materiaalia monilta eri kohde-ryhmiltä. Hän on kohdannut työssään niin lapsia, nuoria, perheitä, aikuisia kuin vankejakin.

- Yksinäisyyden ja syrjäytymisen teemoissa kiehtoo se, ettei niitä voi ratkaista tai selvittää helposti. Sen sijaan niistä löytyy loputtomasti tutkittavaa monista eri näkökulmista. Tieteellisen tutkimuksen vastapainona mielenkiintoista on yhteiskunnallinen vuorovaikutus. On nimittäin tärkeää pohtia, kuinka tutkimuksissa esiin nousseita epäkohtia saadaan ratkaistua myös käytännön tasolla, Niina kertoo.

Yksinäisyyteen liittyvä häpeä on yksi niistä asioista, joka nousee säännöllisesti esiin Niinan työssä. Se on samalla yksi niistä asioista, joka tekee yksinäisyydestä niin haastavan kokemuksen.

- Moni kokee, että yksinäisyys on jollain tapaa oma vika. Siksi on tärkeää puhua näistä teemoista mahdollisimman paljon niin yhteiskunnan kuin arjenkin tasolla. Oma kokemus normalisoituu, kun yksinäisyyttä kokevat ymmärtävät, että on olemassa monia muitakin, jotka kokevat samoin. Silloin rima hakea omaan yksinäisyyteen tukea voi madaltua, Niina jatkaa.

Yksinäisyys voi näyttäytyä uusperheessä monin tavoin

Niina on tutkinut yksinäisyyttä myös uusperheiden näkökulmasta. Haastattelujen ja kohde-ryhmän tuottamien tekstien perusteella esimerkiksi lapset saattavat kokea uusperheessä yksinäisyyttä suhteessa uusparin yhteisiin lapsiin: kuulunko tähän perheeseen vai olenko ylimääräinen? Olisiko vanhempani onnellisempi, jos minua ei olisi, niin hän saisi elää vain uuden perheensä kanssa?

Toisaalta yksinäisyys voi näyttäytyä myös aikuisten kesken, esimerkiksi kokemuksena siitä, ettei oma kumppani ole läsnä itselle, kun huomio menee yhteydenpitoon aiemman liiton lasten toisen vanhemman kanssa. Yksinäisyyden kokemus voi nostaa pintaan monenlaisia tunteita aina surusta vihaan ja pelosta mustasukkaisuuteen. Pahimmillaan yksinäisyyden nostamat haastavat tunteet voivat etäännyttää entisestään.

- Uusperheissä on tärkeää keskustella yhdessä ääneen siitä, kuinka juuri me kuulumme yhteen ja miten kuulumisen kokemus voidaan varmistaa jokaiselle perheenjäsenelle. Olisi hyvä puhua nykyistä enemmän myös siitä, mikä kunkin perheenjäsenen paikka on ja mikä tekee juuri siitä paikasta merkityksellisen. Lisäksi tarvitaan rohkeutta ottaa asia itse puheeksi, jos kokee yksinäisyyttä omassa perheessään, Niina listaa keinoja ennaltaehkäistä tai käsitellä yksinäisyyden kokemusta uusperheessä.

Yksinäisyyden kokemusta voi käydä läpi myös ammattilaisen tai ystävän kanssa keskustellen. Lisäksi omien tunteiden ja ajatusten kirjoittaminen paperille voi olla hyvä keino auttaa katsomaan tilannetta hieman etäämmältä sekä tunnistamaan omassa ajattelussa mahdollisesti olevia haitallisia malleja. On tärkeää kokea, että juuri itsellä on valta vaikuttaa oman elämän kulkuun.

Vapaaehtoistyö voi tarjota väylän vahvistaa yhteenkuuluvuuden kokemusta

Myös vapaaehtoistyö ja jonkin yhteisön toimintaan osallistuminen voi olla yksi tapa löytää helpotusta yksinäisyyteen. Jos esimerkiksi kokee itse yksinäisyyttä, voi joskus olla helpompia lähteä mukaan auttamaan muita kuin hakea apua omaan yksinäisyyteen.

- Vapaaehtoistyössä voi tarjota muille jotakin ja



Myös vapaaehtoistyö
ja jonkin yhteisön
toimintaan osallistuminen
voi olla yksi tapa
löytää helpotusta
yksinäisyyteen.

Yksinäisyyttä uusperheessä pohditaan yhdessä Niina Junttilan kanssa verkkoluennolla loka-kuussa - ilmoittaudu mukaan!



<https://supli.fi/tapahtuma/yksinaisyyden-kokemukset-uusperheessa-verkkoluento/>

saada samalla itse kokemuksen siitä, että kuuluu joukkoon. Se on mahdollisuus olla mukana tekemässä muutosta sekä vaikuttaa omaan ja muiden hyvinvointiin. Parhaimmillaan vapaaehtoistyö tuo yhteenkuuluvuuden kokemuksia *meidän porukasta*. Oman autonomian ja kyvykkyyden kokemuksen kasvu yhdistettynä muilta saatuun arvostukseen voivat tukea sosiaalisten suhteiden löytymistä muualtakin, Niina kertoo.

Niina itse on vapaa-ajallaan mukana rakentamassa ja koordinoimassa Osallistujien Suomi-toimenpide- ja strategiaohjelmaa, jonka tavoitteena on saada eri toimijat yhdistämään voimansa yksinäisyyden vastaiseen työhön ja tehdä Suomesta maailman johtavaa yksinäisyyden vastaisessa taistelussa. Mukana yhteistyössä on eduskunnan yksinäisyyden ja ostrakismin vähentämisen työryhmä sekä edustajia ministeriöistä, virastoista, Kuntaliitosta, Olympiakomiteasta, Kirkkohallituksesta ja järjestöistä. Mukana on myös Niinan ystävänsä kanssa kuusi vuotta sitten perustaman Lähde-liikkeen lähes 500 toimijan verkosto.

- Minulle merkityksellisyys elämässä syntyy siitä, kun saan olla osa jotakin ja voin antaa itseltäni jotain muille. Yksinäisyys on yleisempää kuin luullaan, ja tämä on yksi keino, jolla voin vaikuttaa asiaan yhteiskunnan tasolla, Niina jatkaa.

Yksinäisyyttä voi torjua arjessa pienilläkin teoilla

Niina kertoo, että lasten ja nuorten näkökulmasta keinot yksinäisen kohtaamiseen ovat suhteellisen yksinkertaisia: katsottaisiin silmiin ja kysyttäisiin mitä kuuluu. Lapset ja nuoret toivoisivat myös uskaltavansa rohkeammin jutella erilaisten ihmisten kanssa. Moni saattaa ajatella olevansa hölmö tai outo, jos ottaa toiseen kontaktia, vaikka todellisuudessa pienikin kohtaaminen voisi olla molemmille osapuolille hyvin merkityksellinen. On hyvä muistaa, että malli muiden kohtaamiseen lähtee ympärillä olevista aikuisista.

- Näiden asioiden muuttamiseksi tarvitaan meiltä jokaiselta rohkeutta puuttua ja nähdä ylipäättään muutoksen mahdollisuus. Ensimmäinen askel tähän on asioista puhuminen ääneen, sillä se lisää toiminnan mahdollisuutta. Pienimmillään muutosta voi kuitenkin tukea arjen tasolla vaikka katsomalla silmiin ja hymyilemällä vastaantulijalle tai tekemällä pieniä arjen ystävällisiä tekoja. Niillä voi olla suurempi merkitys kuin arvaammekaan, Junttila kannustaa.

Priska Autio



Vaikuttamistyöstä nuorille merkityksellisyyttä ja käytännön hyötyä tulevaisuuteen

Moni nuori mieltää vaikuttamisen ja vapaaehtoistyön aikaa vievänä tai politiikkaan liittyvänä asiana, mutta yksinkertaisimmillaan sitä tapahtuu arjen ihan tavallisissa kohtaamisissa ja keskusteluissa. Mitä Suplin lapsenäänivaltuutetut kokevat saavansa vaikuttamistyöstä? Mistä syntyy vapaaehtoistyön tuoma merkityksellisyys nuorten näkökulmasta?

Suplin lapsenäänivaltuutettuina toimivat **Aino** ja **Eeva** ovat kokemusasiantuntijoita, jotka tuovat vaikuttamistyössään näkyväksi nuorten äänen uusperheissä. Aino hyppäsi mukaan Suplin toimintaan StepApp-valmennuksen® kehittämisen myötä jo kuudesluokkalaisena ja Eeva vuoden 2023 lopulla.

- Suplilta otettiin minuun yhteyttä erään koulumme lehteen kirjoittamani jutun pohjalta

ja pyydettiin mukaan. Koen järjestön teemat tärkeiksi ja itselleni läheisiksi, joten oli helppo suostua, Eeva muistelee.

Aino ja Eeva kertovat, että usein nuoret löytävät tiensä vapaaehtoistyön pariin juuri sattuman kautta: joko heitä kysytään suoraan tai sitten he löytävät sopivan tahon somen kautta. Lämmin ja innostava tapa kysyä sekä riittävän

yksinkertainen tapa osallistua ovat usein avaimia siihen, että nuoret lähtevät mukaan vaikuttamaan.

Merkityksellisyyttä ja käytännön hyötyä tulevaisuuteen

Nuoret kertovat, että vaikuttaminen on tuonut heidän elämäänsä niin merkityksellisyyden kokemuksia kuin käytännön hyötyäkin esimerkiksi verkostoitumisen ja uuden oppimisen kautta. Vaikuttamistyö on tarjonnut esimerkiksi hyvän mahdollisuuden treenata omia taitoja puhujana ja kirjoittajana.

- Koen, että kaikki uudet kokemukset ovat merkityksellisiä, sillä ne tarjoavat mahdollisuuden laajentaa omaa mukavuusalueetta. Tässä hommassa oppii valtavasti uutta ja kohtaa paljon uusia ihmisiä, mikä on inspiroivaa. Parasta on kuitenkin se, kun pystyy omien kokemusten avulla auttamaan muita, Eeva kertoo.

Ainolle merkityksellisyyttä vaikuttamistyössä tuo lisäksi ryhmässä tekeminen ja hyvä palaute.

- Parasta tässä hommassa ovat ryhmän tuki ja aidot, avoimet keskustelut. On mahtavaa saada ammattitaitoisilta tyypeiltä näkemyksiä ja tietoa, jota voi sitten peilata nuorten kokemukseen ja auttaa muita. Vertaistuki nimittäin saavuttaa nuoret paremmin, kun se tulee suoraan nuorilta nuorille. Lisäksi uskon, että tällaisessa

mukana oleminen on tulevaisuuden kannalta nuorelle hyvä merkki CV:ssä, sillä se osoittaa työnantajalle tietynlaista aktiivisuutta ja innokkuutta tarttua toimeen, Aino jatkaa.

Entä mitä nuoret toivovat antaneensa muille vaikuttamistyönsä kautta?

Nuoret pohtivat, että moni kokee vapaaehtoistyön olevan iso ja aikaa vievä asia, mutta sitä voi todellisuudessa tehdä monella tapaa täysin oman ajan ja voimavarojen mukaan. Pienilläkin teoilla on merkitystä. Parhaimmillaan vaikuttamista tapahtuukin ihan tavallisissa arjen keskusteluissa sekä esimerkiksi somessa kavereiden ja muiden läheisten keskuudessa. Jos itsellä on tietoa jostain asiasta, on vaikuttaminen yksinkertaisimmillaan sitä, että jakaa tätä tietoa myös muille.

- Toivoisin, että olemme olleet mukana tuomassa nuorten ääntä kuuluviin ja antamassa ihmisille uusia näkökulmia nuorten kokemukseen liittyen. Ehkä olemme myös voineet tuoda jonkinlaista freesiyttä mukaan keskusteluun. Haluaisin kannustaa kaikkia muitakin nuoria olemaan avoimia vapaaehtoistyön ja vaikuttamisen mahdollisuuksille. Ne voivat nimittäin olla avain uusiin kokemuksiin, joita ei ehkä ole osannut aiemmin edes kuvitella. Kiinnostus ja sen mukana vastuu kasvaa sitten matkan varrella, Aino pohtii.

Priska Autio

NUORTEN TOP₃-VINKKIÄ ARJEN VAIKUTTAMISEEN:

1. PUHU & KUUNTELE

Vaikuttaminen ei ole vain sitä, että itse puhuu, vaan kuuntelu on yhtä tärkeässä osassa. Esimerkiksi vaikuttamistyössä kohdatuilla alan ammattilaisilla on paljon tietoa, jota voi peilata omiin käytännön kokemuksiin ja saada sitä kautta uusia näkökulmia.

2. OTA ASIOISTA SELVÄÄ & JAA TIETOA

Tärkeä osa arjen vaikuttamista on tiedon jakaminen, olipa se sitten somepostauksissa ja

-keskusteluissa, arjen kohtaamisissa tai vaikkapa koulussa. On kuitenkin tärkeää ottaa asioista oikeasti selvää ja varmistaa, että itsellä oleva tieto on ajankohtaista ja oikeaa.

3. TEE ARVOJESI MUKAISIA VALINTOJA

Jokainen päivä on täynnä valintoja: mitä tänään syötäisiin? Millaisia vaatteita ostan? Millä kuljen koulumatkat? Kuinka kohtaan muut ihmiset? Vaikuttaminen on yksinkertaisimmillaan sitä, että näitä valintoja tekee omien arvojen mukaan.



MUN UUSPERHE

-kysely oman elämänsä
asiantuntijoille

15-18-vuotiaille nuorille, jotka asuvat
kokoaikaisesti tai vuoroasuen uusperheessä.



**Mun uusperhe -kysely liittyy Turun yliopiston Kasvatustieteiden tiedekuntaan
tehtävään väitöskirjatutkimukseen, joka toteutetaan yhteistyössä
Suomen Uusperheiden Liiton kanssa.**

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää uusperheessä asuvien 15–18-vuotiaiden nuorten voimavaroja sekä perheen toimintamalleja ja tapoja, jotka mahdollistavat ja tukevat nuorten hyvinvointia. Kyselyyn voivat vastata nimettömästi kaikki nuoret, jotka asuvat joko kokoaikaisesti tai vuoroasuen uusperheessä.

Usein perhetutkimuksissa ääneen pääsevät perheiden aikuiset, mutta tässä tutkimuksessa keskiössä ovat uusperheissä elävät nuoret. Tutkimuksessa syntynyttä tietoa käytetään uusperheissä elävien nuorten hyvinvointia tukevien palveluiden suunnittelussa, perheitä kohtaavien ammattilaisten koulutuksessa sekä uusperheiden vanhempien neuvontapalveluissa.

Jokainen perhe on erilainen ja hyviä käytäntöjä on monia, joten jokainen vastaus on tärkeä!

Kirsi Heikinheimo

väitöskirjatutkija | Turun yliopisto

puh: 040 689 1518 tai 040 701 9795

kirsi.heikinheimo@supli.fi

kirsi.a.heikinheimo@utu.fi

Suora linkki kyselyyn: <https://link.webropolsurveys.com/S/EFafa5B852782352>

Bonusäitiretriitillä rentouduttiin ja saatiin sanoja haastaville kokemuksille

"Ei näin varmaan saisi edes ajatella tai sanoa ääneen..." Nämä sanat sain kuulla monta kertaa, kun Suplin ensimmäinen Bonusäitiretriitti järjestettiin loppukesän lempeissä tunnelmissa Lohja Spa & Resortissa Karjalohjalla. Viikonlopun aikana sukkellettiin isojen teemojen äärelle ratkaisukeskeisten valmennusharjoitusten ja vertaistuellisen keskustelun kautta. Millaisissa tunnelmissa viikonloppu sujui?

Bonusäidin rooli on uusperheen ristiriitaisin, eikä siihen liittyville haastaville tunteille löydy aina sanoja, ymmärrystä tai tilaa. Perjantain alkuillan tunnelma olikin kovin kutkuttava, kun joukko bonusäitejä saapui ympäri Suomen pysähtymään oman itsetuntemuksen äärelle sekä etsimään ja vahvistamaan voimavarojaan tässä ainutlaatuisessa roolissaan.

Viikonlopun aikana syvennyimme mm. bonusäitiyden haastavien tunteiden, oikeuksien ja velvollisuuksien sekä rajanvedon teemoihin. Vaikka bonusvanhemmuuteen voi liittyä paljon hyvää ja mukavia tunteita, keskityimme työpajoissa tietoisesti roolin haastavampaan puoleen. Näin osallistujat saivat tilaisuuden puhua ääneen juuri niistä asioista, tunteista ja kokemuksista, joille ei omassa arjessa välttämättä ole tilaa tai ymmärrystä. Helpot valmennusharjoitukset auttoivat käynnistämään työpajoissa monia merkityksellisiä keskusteluja.

Vaikka emme tunteneet toisiamme entuudestaan, löytyi turvallinen ja avoin ilmapiiri jo heti ensihetkestä lähtien. Oli upeaa nähdä, kuinka rohkeasti osallistujat heittäytyivät mukaan, pohtivat haastaviakin tilanteita ja tunteita rakentavasti sekä tukivat toisiaan uuden oivaltamisessa. Tunnelmaa kuvattiin palautteissa mm. luotettavaksi, rennoksi ja ihanaksi.

Bonusäitiyttä käsiteltiin viikonlopun aikana monista eri näkökulmista. Suhdetta bonuslapsiin pohdimme Kasvatus- ja perheneuvonta ry:n työpajassa, jossa käsiteltiin lapsen osallisuutta uusperheessä: mitä se oikein tarkoittaa ja miten se voi tukea koko perheen hyvinvointia? Mieleen jäi erityisesti vinkki: kysy, ole utelias ja kerro itsekkin. Pyri löytämään jotain yhteistä, johon voit aidosti liittyä. Tätä voi hyvin soveltaa ihan jokaiseen ihmissuhteeseen uusperheessä.

Viikonloppu ei toki ollut pelkkää ohjattua toimintaa, vaan saimme nauttia myös kylpylästä, kuntosalista, kauniista luonnosta sekä hyvästä ruoasta. Keskustelut uusperhearjesta ja bonusäitiydestä jatkuivat kuitenkin luontevasti niin ruokapöydässä, poreammeessa kuin lenkkipollakin. Jokainen sai olla osa porukkaa tai ottaa omaa aikaa tarpeen mukaan. Rentoutua, palautua ja ihan vain olla ilman velvollisuuksia.

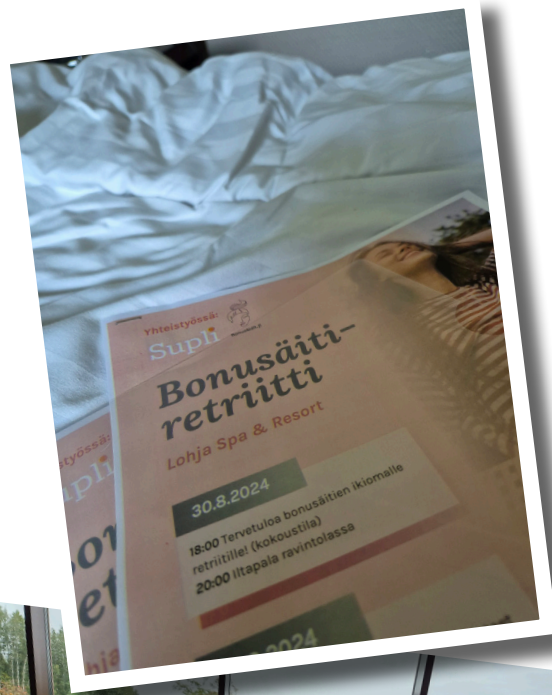
Sunnuntaina rakensimme retriitin päätteeksi vielä omannäköisen bonusäitiytemme näkyväksi unelmakarttatyöskentelyn avulla. Näin jokainen sai pakata kotiin mukaan konkreettisen palan niitä oivalluksia, joita viikonloppu toi mukanaan. Moni kertoi jo odottavansa kotiin pääsyä ja sitä, että saisi jakaa oivalluksia oman kumppanin kanssa. Ilmassa oli keveyttä, toivoa ja levollisuutta: en olekaan tässä tilanteessa yksin ja nyt on sanoja kaikelle sille, mitä sisälläni olen tuntenut.

Priska Autio

Kirjoittaja ja retriitin vetäjä on vertaisohjaaja, LCF Life Coach®, uusperheneuvoja ja Bonusäitivalmentaja, joka elää itsekkin parhaillaan ruuhkavuosia kolmen lapsen uusperheessä.



<https://bonusaidit.fi/>



Kirsi Heikinheimon vieraana
Laura Malmivaara

Vertaisuuden kokemuksen äärellä

Tällä kertaa vieraanani on ihana näyttelijä, laulaja, valokuvaaja ja kirjailija **Laura Malmivaara**. Onnellinen uusperheen äiti, jolla on taustalla myös aikaisempi uusperhekokemus. Tj-cafen hetkessä pohdimme yhdessä vertaisuutta Lauran uusperhe-elämästä käsin.

Uusperheitä on enemmän kuin yleisesti ajatellaan tai kuten Laura asian ilmaisee: uusperheitä on kaikkialla. Kaikki uusperheet eivät edes hahmota olevansa uusperheitä. Vaikka uusperheet eivät ole keskenään samanlaisia, niihin liittyvistä lainalaisuuksista tulisi olla saatavilla enemmän tietoa. Samoin tietoa pitäisi jakaa aktiivisesti myös juridisista kysymyksistä eroon ja uusperhe-elämään liittyen. Uusperheen jäsenten historian vaikutuksia uusperheeseen ei voi ohittaa, vaikka haluaisikin vain keskittyä tähän hetkeen ja tähän perheeseen.

"Me päätimme uusparina mennä pariterapiaan ennen kuin oli ongelmia"

Laura ja hänen puolisonsa halusivat tehdä asiat mahdollisimman oikein ja onnistua uusperheenä. Uusparisuhteeseen aikovien ihmisten olisikin hyvä tyhjentää reppunsa sekä katsoa minkälaisia toimintamalleja, tapoja ja vaikkapa vuorovaikutusmalleja he kantavat matkassaan. Myös toisen on hyvä tietää ihastusta ja ulospäin näkyvää syvemmin mitä toinen tuo mukanaan suhteeseen. Uusperhedynamiikkaa ymmärtävän pariterapeutin tai uusperheneuvojan luona käynti kannattaa myös Suplin kyselyiden pohjalta.



*"Olen kiitollinen saamastani
tuesta niin eron kuin uusperheen
perustamisen aikoihin.
En olisi itse selvinnyt elämässäni
ilman vertaistukea. Nyt saan
itsekin kokea antavani
sitä muille."*

Uusparisuhde eroaa selvästi kahden itsellisen aikuisen parisuhteesta. Molempien tai toisen vanhemmuus vaikeuttaa tilan ottamista parisuhteelle. Vanhemmuus ikään kuin pistää olemaan varpaillaan. On usein vaikea ottaa vastaan rakentavaakaan kritiikkiä omiin lapsiin liittyen. Kynnet nousevat tarvittaessa esille. Oikeastaan on melkein mahdotonta olla objektiivinen suhteessa omiin lapsiin. Uusparisuhdetta voidaan kuitenkin ajatella yhteisen kehittymisen mahdollisuutena. Parhaimmillaan yhdessä voi oppia ja luoda juuri meidän näköistä parisuhteessa olemisen ja ihmisyyden tapaa.

Äitiys on usein sotkuista, kaaosta, mutta aina jotenkin erityistä. Samoin toki isyys. Vanhemmuuskaan ei ole vain yhdenlaista, vaikka somesta voisi näin päätellä. Uusperheen rakentaminen on oikeastaan aika luovaa: siinä rakennetaan monikerroksellista pari- ja vanhemmuussuhdetta osin vieraiden lasten silmien edessä. Uusparisuhde synnyttää halun selvittää yhdessä, vaikeuksista huolimatta. Kun mukana on lapsia, ei halua epäonnistua.

Uusparisuhteiden tukemisen pitäisi olla suurenuslasien alla. Hiukan provosoiden voisi todeta, että kaikki uusperheessä eläneet ovat jollakin tavalla traumatisoituneet oman historiansa aikana. He ovat joutuneet luopumaan jostain itselleen merkityksellisestä. Lapsen kohdalla tilanne on erityisen merkityksellinen, sillä hän usein siirtyy elämään itselleen vieraan ihmisen kanssa. Jokaista lasta ja nuorta olisikin hyvä huomioida paremmin, ymmärtää ja lohduttaa.

"Olemme tavallaan vertaisia kaikki"

Vertaisuuden voisi ajatella olevan lohtua tuovaa jakamista. Jakaminen itsessään taas tuo elämän kaoottisuuteen perspektiiviä. Kaikkien

ei tarvitse kuitenkaan jakaa samalla tavalla. Kaikki eivät ole isojen ryhmien tai julkisten keskusteluiden ihmisiä. Toisinaan on tärkeää myös vaikka vain purkaa omia ajatuksiaan puolisolalle – ilman, että toinen pyrkii neuvomaan tai ratkaisemaan ongelmaa. Tällöin sitä ikään kuin ajattelee ääneen ja kuuntelee itsekin omaa sisäistä puhettaan, ajatuksiaan.

Lähin vertainen löytyy usein siitä ihan vierestä. Vinkkinä mainittakoon, että puolison kanssa kannattaa ottaa kahdenkeskistä aikaa, jotta kestätte niin toisianne kuin uusperhettä. Antakaa aikaa myös sille, että maltatte opetella kuuntelemaan ja kuulemaan toista.

Onneksi myös taide mahdollistaa eläytymisen kautta vertaisuuden kokemuksen. Samaistuminen esimerkiksi kirjoittajan luomaan tarinaan tuo lohtua ja joskus jopa oivalluksia omasta elämästä. Parhaimmillaan ymmärrys lievittää jopa kauhua. Liittymällä toisen kokemukseen katsojana, kuulijana tai lukijana käymme sisäistä dialogia taiteen tekijän kokemuksen kanssa. Vertaistukea ja reflektiota, näkökulmien peilailua, suhteessa omiin tunteisiin ja ajatuksiin.

Mitä uusperhe sitten on opettanut? Kuten Suplin vertaisohjaajatkin usein sanoittavat: uusperhe opettaa puhumaan. Näinhän se on. On pakko oppia selvittämään riidat, jotta koti voisi olla turvallinen ja kodikas paikka. Jokainen kuitenkin haluaa turvallisen kodin ilman suurempia jännitteitä. Puhumaan kannattaa opetella myös ihan itsensä vuoksi, jotta osaa kertoa mitä suhteessaan tarvitsee. Kun on itse saanut tukea, sitä haluaa jakaa muillekin.

Kirsi Heikinheimo

Cathy Kononow on Suplin uusi hankesuunnittelija – tervetuloa tiimiin!

Hyppäsin mukaan Nepu-hankkeeseen elokuun alussa. Pää on vielä pikkuisen pyörällä kaikesta uudesta ja sielu kiitollinen mahdollisuudesta työskennellä itselleni tärkeiden aiheiden parissa. Olen tehnyt koko työurani lasten, nuorten ja perheiden parissa sekä opetus- että sosiaaalialalla. Taustalla on kasvatustieteiden tutkinto ja loppusuoralla on YAMK:n sosionomiopinnot (varhaisen tuen asiantuntija).

Olen äiti kolmelle pojalle, joista enää nuorin asuu kotona. Uusperhe-elämääni kuuluu rakas mieheni, omat ja bonuslapset, ystävät ja eksät, pupu, kolme kanaa sekä bonusten kanssa vuoroviikoin liikkuva koira. Meillä on kaksi eri kieltä ja kulttuuria, neurokirjon erityispiirteitä ja paljon rakkautta. Yhdessä pyöritetään arkea, nautitaan ulkoilusta ja kulttuurista, nauretaan, itketään ja hämmästelään maailman menoa. Tykkään ajatella, että aikuisina meillä on mahdollisuus ja vapaus luoda itsellemme juuri sellainen elämä, minkä me itse haluamme.

Erilaiset perhetyypit ja ihmissuhteet sekä neurokirjon erityispiirteet ovat olleet aina kiinnostukseni kohteita. Enemmän tai vähemmän ne aiheet ovat tarjonneet pohdintaa myös omassa elämässäni. Meillä on kaikilla omat tarinamme ja

taistelumme. Siksi pidän tärkeänä kohdata jokainen ihminen avoimesti ja hyvyydellä. Sorrumme liian usein tulkintoihin ja näemme monesti maailman ympärillämme omien kipukohteidemme kautta. Parisuhteiden luomiseen sekä niistä luopumiseen liittyy monesti ulkopuolinen stigma. Tarvitaan enemmän avointa mieltä ja tiedonhalun kasvattamista sekä ammattilaisten että koko yhteiskunnan suunalta. Aina voi pohtia juurisyitä ja sukeltaa syvälle. Ajattelen, että vielä enemmän hyödynnemme lempeydestä ja ratkaisukeskeisestä ajattelusta.

Keväällä julkistetussa valtioneuvoston raportissa lapsiperheiden varhaisen tuen palveluiden tilanteesta tuli esiin palveluiden kehittämisen tarve erityisesti erilaisten perheiden kohtaamisen näkökulmasta. Jokaisella perheellä pitää olla oikeus ja mahdollisuus määritellä itse oma perheensä, ja jokainen perhe on arvokas juuri sellaisena kuin on. Meillä ei ole yhteiskuntana varaa suosia vain jotain tiettyä perhemuotoa. Kaikki perheet tarvitsevat tukea jossakin vaiheessa, ja on tärkeää, että oikeanlaista tukea ja tietoa on saatavilla oikea-aikaisesti. Ihmiset kasvavat ja muuttuvat, sen myötä myös parisuhteet. Joskus vietetään yhdessä pidempiä vuosia, joskus vähemmän aikaa. Vaikka parisuhde muuttuu tai loppuu, vanhemmuus jatkuu. Siihen tarvitaan jatkuvasti koko yhteiskunnan myönteistä asennetta sekä pieniä muutoksia lainsäädännössä.

Suomen Uusperheiden Liitolla on suuri tehtävä. Olen ylpeä, että voin olla osana tätä ihanaa tiimiä ja haluan tuoda mukaan omaa osaamistani ja kokemustani. Nepu-hankkeen parissa tuodaan näkyväksi tärkeitä ilmiöitä, annetaan vertaistuelle lisää mahdollisuuksia ja merkitystä sekä kehitetään yhdessä ja luodaan meille lempeämpää ja hyvinvoivaa yhteiskuntaa. Yhden perheen tukeminen on koko yhteiskunnan tukemista. Pidetään mielessä, että suuret muutokset lähtevät liikkeelle pienistä teoista.



<https://supli.fi/nepu-neurokirjon-parisuhde-uusperheessa/>

Syysterveisin, **Cathy**

VARMISTELUSTA VAPAUTEEN
– HELLITÄ KONTROLLISTA
VERKKOLUENTO 28.11.

MARIKA ROSENBORG

Supli



<https://supli.fi/tapahtuma/varmistelusta-vapauteen-hellita-kontrollista-verkkoluento-28-11/>

Supli

Tapahtumia ja koulutuksia



**Hyvinvoiva uusperhe-ilta
Turussa 21.10.2024 klo: 17:00-18:30**

Lämpimästi tervetuloa Suomen Uusperheiden Liiton StepApp-toiminnan järjestämään maksuttomaan Hyvinvoiva uusperhe -iltaan Skanssin Skappelissa osoitteessa Skanssinkatu 10, 20730 Turku.

Illan aikana saat konkreettisia vinkkejä uusperheesi ja sen ihmissuhteiden ja jäsenten hyvinvoinnin edistämiseksi sekä voimaa vertaisuudesta. Samalla pääset kuulemaan uusperheiden tuesta ja StepApp-valmennuksista.

Paikalle voi saapua itsekseen
tai kumppanin kanssa.



StepApp



<https://supli.fi/tapahtuma/hyvinvoiva-uusperhe-ilta-turussa-21-10-2024/>



Mitä on tullut opittua -
Laura Malmivaaran ajatuksia
uusperheestä 4.12.



<https://supli.fi/tapahtuma/uusperheesta-tuli-mun-juttu-laura-malmivaaran-ovallukset-toimivaan-arkeen-verkkoilta-4-12/>

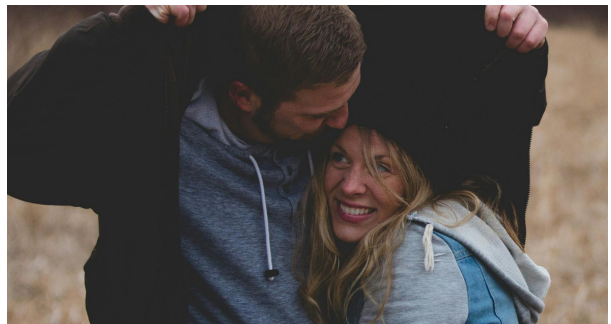
**Tsemppiryhmä uusperheellisille 30.10.-4.12.
(6 krt, verkossa)**



Supli



<https://supli.fi/tapahtuma/tsemppiryhma-uusperheen-aikaisille-30-10-4-12-verkossa-6-krt/>



**Hyvinvoiva uusperhe-ilta
Tampereella 23.10.2024 klo: 17:00-18:30**

Lämpimästi tervetuloa Suomen Uusperheiden Liiton StepApp-toiminnan järjestämään maksuttomaan Hyvinvoiva uusperhe -iltaan Tipotien sosiaali- ja terveysaseman auditoriossa osoitteessa Tipotie 4 33230 Tampere.

Illan aikana saat konkreettisia vinkkejä uusperheesi ja sen ihmissuhteiden ja jäsenten hyvinvoinnin edistämiseksi sekä voimaa vertaisuudesta. Samalla pääset kuulemaan uusperheiden tuesta ja StepApp-valmennuksista.

Paikalle voi saapua itsekseen
tai kumppanin kanssa.



StepApp



<https://supli.fi/tapahtuma/hyvinvoiva-uusperhe-ilta-tampereella-23-10-2024/>



Osallisuuden kokemuksilla vahva yhteys niin hyvinvointiin, terveyteen kuin kansantalouteenkin

Vapaaehtoistoiminta lisää yhteisöllisyyttä ja osallisuutta vapaaehtoisille. Osallisuus syntyy, kun vapaaehtoinen tuntee kuuluvansa itselleen merkitykselliseen yhteisöön, jossa saa arvostusta ja luottamusta. Vapaaehtoistyö Suomessa -tutkimuksen (2024) mukaan 86 % yhteisöjen vapaaehtoistoimintaan osallistuvista aikoo toimia järjestöissä, yhdistyksissä tai seuroissa tulevinakin vuosina. Osallisuuden kokemuksilla on vahva yhteys koettuun hyvinvointiin, terveyteen ja toimintakykyyn, minkä lisäksi sillä on merkittävä kansantaloudellinen vaikutus.

Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen lisää ihmisten keskinäistä kohtaamista ja vähentää syrjäytymistä. Vapaaehtoisten kyselyn (2023) vastaajista 88,5 % on saanut uusia sosiaalisia kontakteja osallistuessaan vapaaehtoistoimintaan. Vastaajista 93,4 % kokee, että heidän

tekemäänsä vapaaehtoistyötä arvostetaan. Tämä on keskeistä, sillä kun ihminen kokee arvostusta ja tarpeellisuuden tunnetta, hänen toimijuutensa vahvistuu.

Vapaaehtoistyötä tekee vuosittain lähes puolet suomalaisista

Vapaaehtoistoiminta tuottaa merkittävästi hyvinvointia. Vapaaehtoistoiminnan tuottamilla hyvinvointivaikutuksilla on valtava yhteiskunnallinen vaikutus, ja vapaaehtoistyötä tekee vuosittain lähes puolet suomalaisista. Se on vaikuttanut myönteisesti lähes 94 % elämään ja saanut 93 % kokemaan merkityksellisyyden tunnetta.

Vapaaehtoistoiminta antaa myös mahdollisuuden oppia uusia asioita: "Olen voinut hyödyntää

Vapaaehtoistoimintaan kannattaa
investoida myös talouden näkökulmasta,
koska siitä on kansantaloudelle ja
kansalaisille hyötyä.

tai kehittää osaamistani vapaaehtoistyössä”, totesi 89,2 % kyselyyn vastaajista. Esimerkiksi nuoret voivat löytää vapaaehtoistoiminnan kautta itselleen sopivan opiskelu- ja työelämän polun. Vapaaehtoistoiminta antaa kuitenkin kaiken ikäisille mielekästä tekemistä ja sisältöä päiviin.

Vapaaehtoistoimintaan kannattaa investoida myös talouden näkökulmasta, koska siitä on kansantaloudelle ja kansalaisille hyötyä. Vapaaehtoistyön arvo on vuosittain lähes 3,2 miljardia euroa. Laskelma tuo näkyväksi muiden ihmisten hyväksi tehdyn palkattoman työn.

Talousleikkaukset voivat vähentää vapaaehtoistyön mahdollisuuksia

Taloudellisten resurssien pienentyessä on vaarana, että vapaaehtoistoiminta vähenee. Vaiku-

tukset kohdistuvat sekä toiminnan resursseihin eli ammattilaisiin että suoraan vapaaehtoiisiin. Järjestöjen rahoituksen pieneneminen vaikeuttaa tai jopa estää laadukkaan vapaaehtoistoiminnan koordinoimista. On mahdollista, että leikkausten myötä vapaaehtoistoiminnan ammattilaisten määrä vähenee järjestöissä, minä myötä myös resurssit vapaaehtoisten rekrytointiin ja koordinointiin laskevat.

Suuri osa suomalaisista (61 %) aikoo tulevaisuudessa tehdä vapaaehtoistyötä vähintään yhtä paljon kuin nyt. Tarjoamalla resursseja, joilla vapaaehtoisten intoon voidaan vastata, hallitus voi ennaltaehkäistä monia ongelmia.

Anne Porthén

Kansalaisareenan toiminnanjohtaja
www.kansalaisareena.fi



Tutustu tarkemmin tutkimustuloksiin Kansalaisareenan verkkosivuilla:

Vapaaehtoistoiminta Suomessa -raportti 2024:



https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2024/05/Vapaaehtoistoiminta_Suomessa_Raportti_2024.pdf

Tuen puute ja resurssipula uhkaavat romahduttaa vapaaehtoistoiminnan, selviää laajasta kyselystä:



<https://kansalaisareena.fi/tuen-puute-ja-resurssipula-uhkaavat-romahduttaa-vapaaehtoistoiminnan-selvaa-laajasta-kyselysta/>

Hyvinvointia lisäävän vapaaehtoistyön arvo on Suomessa lähes 3,2 miljardia euroa vuosittain:



<https://kansalaisareena.fi/uusi-laskelma-hyvinvointia-lisaavan-vapaaehtoistyon-arvo-on-suomessa-lahes-32-miljardia-euroa-vuosittain/>

Suomen Uusperheiden Liitto ry kouluttaa

Koulutuksemme perhetyön ammattilaisille



Uusperheneuvojakoulutus

Vuoden kestävän koulutuksen (30 op) tavoitteena on lisätä työntekijöiden valmiuksia kohdata uusperheitä, auttaa ymmärtämään erilaisia perhemalleja ja antaa välineitä monimuotoisten perheiden kanssa työskentelyyn.

Lue lisää: www.uusperheneuvoja.fi

Työyhteisöille räätälöidyt tilauskoulutukset

Perhetyön ammattilaisille tarjoamme työyhteisöille räätälöityjä koulutuksia, jotka pohjaavat Uusperheneuvojakoulutukseen. Kestoltaan ½–2 päivän mittaisissa lyhytkoulutuksissa keskitytään käsittelemään koulutuksen tilaajan toivomia, työyhteisössä esiin nousseita uusperheteemoja. Teemat voivat käsitellä mm. parisuhdetta uusperheen voimavarana, uusperheytyamisen tukemista, vanhemmuutta uusperheessä, vieraannuttamista ja vieraantumista tai lapsen näkökulmaa.

Kouluttajamme ovat kaikki uusperheiden erityisasiantuntijoita.

Kysy tarjoustu työyhteisönne tarpeisiin: www.supli.fi/ammattilaisille/luentopaketti/

StepApp-valmentajakoulutus

StepApp

Viisi lähiopetuspäivää kahden viikon välein sisältävä koulutus (8 op) lisää ammattilaisten uusperheosaamista ja antaa työkaluja tukea uusperheitä perustyoissaan sekä valmiudet toimia StepApp-valmentajina ja ohjata omia StepApp-valmennusryhmiä. Koulutuksia toteutetaan hyvinvointialueyhteistyössä. Lue lisää: www.stepapp.fi/ammattilaisille/valmentajakoulutus/

Koulutuksemme vapaaehtoisille

Vapaaehtoistoiminnassamme voi olla mukana juuri omanlaisella panostuksella ja tavalla, joka sopii omaan elämäntilanteeseen. Kun yhdelle voi olla luontevaa toimia kerran kuussa kotoa käsin anonyymina chat-ohjaajana, toiselle voi olla luontevaa ohjata oman kumppanin kanssa kurssiviikonloppua. Liittomme järjestää säännöllisesti kaikille avoimia vapaaehtoistoiminnan infoiltoja verkossa. Kiinnostuneiden määrän pohjalta tarjotaan räätälöityä koulutusta esimerkiksi chat-ohjaajuuteen tai vertaispuhelimien vastaajan tehtäviin.

Vertaistoiminnan ja vapaaehtoistyön koulutus



Koulutuksessa perehdytään vertaisuuteen ja vertaisohjaajana toimimiseen, vertaisohjaajana toimimiseen oman puolison kanssa, uusperhekysymyksiin ja vapaaehtoistyössä käytettäviin toiminnallisiin menetelmiin.

Kaksiosainen koulutus järjestetään seuraavan kerran talvella/kevällä 2025.

Lisätietoa vapaaehtoisten koulutuksista antaa suvi.solanto@supli.fi.



NEPU- neurokirjon parisuhde uusperheessä -hankkeessa on kehitetty koulutusmalli vertaisohjaajien kouluttamiseksi. Lisätietoa hankkeen vapaaehtoisten koulutuksesta antaa eija.saarikivi@supli.fi ja cathy.kononow@supli.fi.

Lue ja kysy lisää: www.supli.fi | toimisto@supli.fi | 040 689 3418

Suomen Uusperheiden Liitto ry | Säästöpankinranta 4 G 60 | 00530 Helsinki